

## Основная (3-7 сад осень/зима)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
111	<i>Каша вязкая рисовая молочная</i>	Калорийность-112, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-20	<b>8-51</b>
105	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9, Витамин С-1	<b>3-65</b>
16	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-07</b>
8	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность-29, Белки-2, Жиры-2	<b>4-53</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-241, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-37, Витамин С-1	<b>17-76</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
100	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>1-97</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-41, Углеводы-9, Витамин С-50	<b>1-97</b>
<b><u>обед</u></b>			
48	<i>Кабачковая икра (промышленного производства)</i>	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, Витамин С-5	<b>5-58</b>
143	<i>Суп картофельный с Геркулесом</i>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8, Витамин С-5	<b>1-99</b>
5	<i>Сметана</i>	Калорийность-8, Жиры-1	<b>0-94</b>
54	<i>Запеканка картофельная с печенью</i>	Калорийность-91, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-12, Витамин С-7	<b>19-29</b>
16	<i>Соус томатный</i>	Калорийность-12, Жиры-1, Углеводы-1	<b>1-46</b>
180	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>3-21</b>
16	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	<b>1-07</b>
37	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-17	<b>2-24</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-420, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-75, Витамин С-17	<b>35-78</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
104	<i>Винегрет овощной</i>	Калорийность-99, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, Витамин С-11	<b>7-37</b>
42	<i>Яйцо отварное</i>	Калорийность-66, Белки-5, Жиры-5	<b>11-82</b>
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-70</b>
8	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	<b>0-54</b>
6	<i>Соль</i>		<b>0-09</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-234, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-26, Витамин С-11	<b>20-52</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-936, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-147, Витамин С-79	<b>76-03</b>

Утвердил \_\_\_\_\_ Бобкина Татьяна  
заведующий \_\_\_\_\_ Анатольевна